

# あきた eco らいす

## おすすめ料理

比内地鶏の  
変わり水炊き鍋  
ぜんまいの卵とじ



秋田県知事 佐竹敬久

味わいます。

多忙な公務スケジュールの中、この料理撮影のために、干しぜんまいを2日前から水で戻しておく心配りをしてくださった知事。「食材を選び、簡単な料理を作っては毎日きちんと食事すること、それが心身ともに健康に豊かに過ごせることの秘訣です」と語られています。今回の料理は、いずれも県産食材を取り揃え、秋田産あきたこまちがより美味しく食べられるようにと考えられたレシピで、「これに漬物なんか添えるとご飯がもっとすすむよ」と笑顔で箸を持った佐竹知事。いきいきと料理をされるその姿からは、トップセールスマンとしての顔、県産食材の一番のファンとしての喜びがあふれていました。

味わいます。多忙な公務スケジュールの中、この料理撮影のために、干しぜんまいを2日前から水で戻しておく心配りをしてくださった知事。「食材を選び、簡単な料理を作っては毎日きちんと食事すること、それが心身ともに健康に豊かに過ごせることの秘訣です」と語られています。今回の料理は、いずれも県産食材を取り揃え、秋田産あきたこまちがより美味しく食べられるようにと考えられたレシピで、「これに漬物なんか添えるとご飯がもっとすすむよ」と笑顔で箸を持った佐竹知事。いきいきと料理をされるその姿からは、トップセールスマンとしての顔、県産食材の一番のファンとしての喜びがあふれていました。

秋田県の知事は料理好きで有名です。基本的に「自分で食べたいモノは自分で作る」のが信条で、毎朝お手製の味噌汁を作つてはしっかりと朝食を取り出勤されるそうです。仙台で暮らした学生時代から（東北大学工学部卒）ひとり暮らしの友人をアパートに呼んでは食事を振舞つていたとのこと。前職の秋田市長時代には公務の合間をぬい、地域のコミセンで料理講座を開いていた実績もあるようです。自県を巧みにPRする知事が目立つ昨今ですが、自ら台所に立つという生活者目線で秋田の食のPRに力を注いでいる佐竹知事に、Ag取材班独占で料理の腕前をこ披露いただきました。

変わり水炊き鍋とぜんまいの卵とじ。比内地鶏は他の鶏肉とは違い、旨みが凝縮されているのが特長で、肉から出るその柔らかなコクのある出汁は鍋物にするのに一番おいしいと言われています。今回の鍋は、肉のみならずつみれの材料としても比内地鶏の挽肉を使用する秋田ならではのこだわり料理です。佐竹知事「やっぱり挽肉も比内地鶏が入ると違うね。混ぜていて粘りがあるもの。これはつみれからもいい出汁ですよ」。さて、具材が煮えてきたらあとは味付けです。比内地鶏独特のだしや野菜の素材そのものの味を楽しむため、あえて鍋の中には調味料は入れません。めんつゆ1を鍋の汁3で割り、具をそのつゆに付けて



比内地鶏の挽肉でつみれを作り



熱湯でさっと湯通し



最後にミニトマトを加えて鍋が完成



めんつゆを鍋の汁で割ったつゆに付けて食す



ぜんまいの卵とじ

### Recipe

#### 比内地鶏の変わり水炊き鍋

- 1 比内地鶏の挽肉200gと豚挽肉200gを混ぜ、酒・味噌・しょうがおろし汁・片栗粉を加えて練りあわせる。
- 2 スプーンを使い一口つみれ状にした①を熱湯に入れさっと湯通しする。
- 3 土鍋にだし昆布をしき、酒1合に水を入れ火にかける。
- 4 比内地鶏のぶつ切り・②のつみれ・キャベツ・しいたけ・もやし・くずきり・ミニトマトを③の鍋にいれ火を通す。
- 5 取り皿に市販のめんつゆを入れ鍋の汁で3倍に割り、好みに柚子胡椒を加えて具材をつけて食す。

#### ぜんまいの卵とじ

- 1 2日前に水でもどしたぜんまいを適当な長さになり、サラダ油で炒める。
- 2 酒・砂糖・醤油で濃い目の味に煮詰める。
- 3 卵を溶き①に回しかけ、一気に混ぜて出来上がり。

### あきた eco らいす

©zennoh

「あきたecoらいす」はJAS有機米、特別栽培米、JA秋田こだわり米、減農薬栽培米スタンダード基準等、使用農薬を50%以上削減した環境にやさしい秋田米作りの総称です。JAグループ秋田は、秋田県、生産組織等と一体となり、「あきたecoらいす」の作付け70%以上を目指した取り組みを行うことにより、秋田米作りのスタンダード化を目指し、環境保全に配慮した新たな「秋田米ブランド」を構築していきます。

